

为什么5年来要重复念叨“糖尿病教育与预防”

原来,糖尿病大多不是先天性疾病和饮食、生活习惯等关系大
专家说,多动、多睡、多学、少吃可远离它

明日(11月14日),是第七个“联合国糖尿病日”。今年糖尿病日的主题为“糖尿病教育与预防”。这一主题也是2009年以来糖尿病日一直坚持的主题。

“教育与预防”能连续5年被定为糖尿病日的主题,在郑州大学附属郑州中心医院内分泌科主任医师李清楚看来:“因为此病大多不是先天性疾病,而和后天饮食、生活习惯或者其他疾病息息相关。想预防,首先就要从自身的生活、饮食习惯调整做起。只有这样,才能降低患糖尿病的风险。”

作为内分泌科专家,李清楚对糖尿病等慢病的预防颇为重视。“随着生活质量的提高,食物加

工越来越精细,人们的饮食结构也越来越趋于非合理化,这种高水平的生活无形中催生了糖尿病这种‘富贵病’。”

所以李清楚认为,“从健康人到糖尿病患者,并非简单的一步跨越”。尽早做好糖尿病的一级预防,则可推迟或阻止糖尿病的发生。

如果不想加入糖尿病大军,做到“三多一少”可有效阻止糖尿病的发生。

多动会儿:不管体形胖瘦,坚持每天至少锻炼40分钟。别小看这“多动会儿”的效果,除了胰岛素之外,运动也是降血糖的好方法。

多睡会儿:如果得不到充足

的睡眠,体内激素分泌的压力变大,身体会通过储存脂肪来“应对危机”,人的饭量会变大,这也是糖尿病前期的危险因素。所以,在日常生活中建立良好的睡眠习惯,晚上10点到次日早上6点,是最健康的睡眠时间。

多学点儿:学习糖尿病的基本知识是预防疾病的好方法,如在日常的体检中,为了避免漏诊,除了空腹血糖还需要定期检查餐后2小时血糖。

少吃点儿:糖尿病是一种内分泌代谢性疾病,饮食对它的影响可谓“立竿见影”,每顿吃七八分饱即可。

郑州晚报记者 李鹏云

请继续阅读C11·健康最亮点



制图 张一诺



高“峰”体验 定制好莱坞动感真胸 双重动感丰胸来袭

东方整形S体雕专家团2013巅峰巨献创研推出:六维动感双重丰胸技术!
该技术是在活态脂肪丰胸基础上的又一项革命性突破,占领国际丰胸领域至高点,深得世界各国名媛宠爱。

<p>专属设计</p> <p>从乳房的弧度、坡度、前翘度、乳沟的深度,结合乳房黄金五线进行定制化专属设计;</p>	<p>绝妙技艺 六维动感 双重丰胸</p> <p>珠联璧合</p> <p>术前精确测量爱美者乳房的松垂度、外扩度及乳腺组织的多少,精准定制出所需乳房假体的体积和所需移植的脂肪量;</p>	<p>精准定制</p> <p>将活态脂肪和奢华丰胸假体的优点巧妙结合,丰胸同时收紧松弛的乳腺组织;</p>	<p>完美呈现</p> <p>一次性拥有唯美、紧致、挺拔的动感真胸,丰胸瘦身一举两得,尽享凹凸风情。</p>
--	---	--	---

“美丽微梦想”第二季“全国寻找性感女神”免费丰胸火爆征集中!

大师云集 汇美东方

注射美容权威 方跃明博士 11月25-26日 / 韩国微创除皱宗师 林钟学教授 12月28-29日
韩国眼整形泰斗 朴大焕教授 12月28-29日 / 亚洲鼻王 郑东学博士 1月11-12日,珍稀名额抢约中!

性感女神 专属特惠 详情请到院咨询/时间截止11月30日

国际臻品针剂全线放送,消费越多送的越多;奢侈丰胸假体曼托系列、娜高7.8折;抗衰老项目7折起;活态脂肪丰胸直降1万、水动力吸脂7折特惠!

